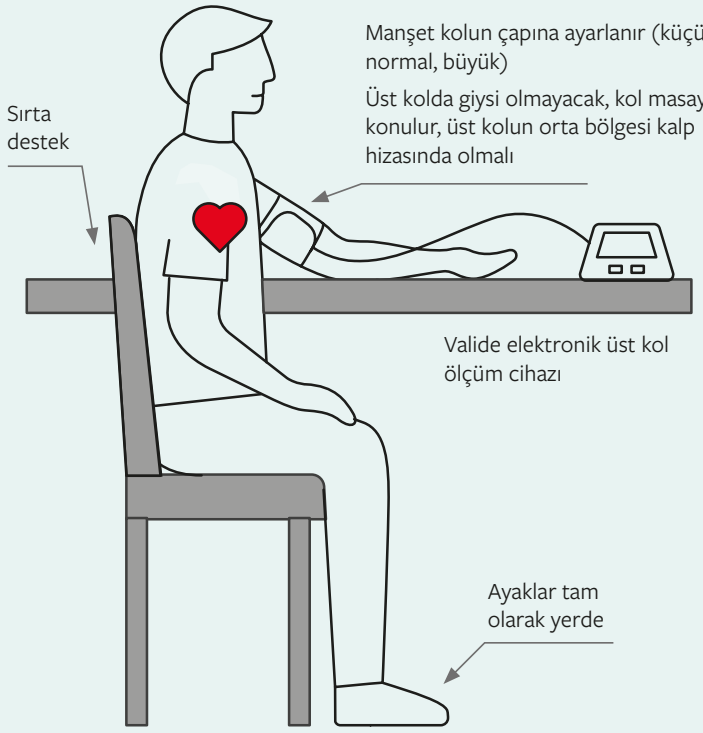
Hochdruckliga

Tansiyon günlüğü

Talimat: Yedi gün boyunca sabahları ve akşamları, en az 1 dakika arayla ikişer defa tansiyonu ölçün. İki ölçümün değerini not edin ve hekiminizle görüşün.

İsim: _____

Hedef kan basıncı: 135/85 mm Hg altında



- 30 dak. öncesinde sigara, kahve içmeyin, yemek yemeyin ve spor yapmayın
- Sakin bir ortam
- Rahat bir sıcaklık
- Ölçümden 5 dakika önce dinlenin
- Ölçüm sırasında ve ölçümler arasında konuşmayın

En az 1 dakika arayla 2 ölçüm		SABAHLARI				AKŞAMLARI			
		1. ölçüm değerleri		2. ölçüm değerleri		1. ölçüm değerleri		2. ölçüm değerleri	
	Tarih	SİS	DİA	SİS	DİA	SİS	DİA	SİS	DİA
Gün 1									
Gün 2									
Gün 3									
Gün 4									
Gün 5									
Gün 6									
Gün 7									